令和3年度　　９ 月分　学校給食予定献立表

＜食育目標：食生活のリズムを取り戻そう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 中/高	 アスリート	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 中/高	 アスリート	主な材料 血やにくになる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（緑） 3群	4群	力や熱のもとになる（黄） 5群	6群
1 (水)	ごはん　牛乳 いわしの唐揚げトマトソース マカロニサラダ　カレースープ	850 31.8 29.9	1166 43.1 39.0	426 4.5 2.0	511 6.1 2.5	いわし とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり しょうが キャベツ	米 ツイストマカロニ じゃがいも	米油 オリーブオイル
2 (木)	ごはん　牛乳 鶏肉のあっさり煮～小松菜添え～ キャベツとピーマンの炒め　ほうれん草のみそ汁	832 37.6 23.4	1113 49.5 28.3	480 4.0 3.7	566 5.3 4.5	とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 鰯･鰹･宗田節	小松菜 人参 ピーマン キャベツ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きくらげ	米 きび砂糖 じゃがいも	米油
3 (金)	＜世界の料理※韓国料理＞ 豚キムチ丼　牛乳 チャプチェ　卵とわかめスープ 世界へ意識を向けてみよう！	900 35.8 29.9	1181 44.6 35.7	430 4.2 3.6	503 5.4 4.4	ぶた肉 あさり 豆腐 卵	牛乳 わかめ	キムチ 人参 にら	もやし 根深ねぎ にんにく とうもろこし	米 でん粉 きび砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま
6 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ゆかりごはん　牛乳　千草焼 いんげんのごま和え じゃがいもの大豆そぼろ煮	863 27.9 21.7	1134 34.8 25.4	520 5.1 3.2	616 6.6 4.0	卵 豆乳 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 さやいんげん グリンピース	うめゆかり 玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ	米 きび砂糖 じゃがいも でん粉	米油 黒ごま 白ごま
7 (火)	＜世界の料理※中華料理＞ ごはん　牛乳　チンジャオロースー 切干大根と　わかめの中華あえ 春雨みそスープ　杏仁フルーツ 世界へ意識を向けてみよう！	830 29.6 24.8	1093 36.8 29.2	478 4.4 2.7	563 5.7 3.4	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	青ピーマン 赤･黄パプリカ 人参 にら	しょうが　にんにく たけのこ　切干大根 しめじ　玉ねぎ　白菜 きゅうり　黄・白桃 きくらげ　キャベツ えのきたけ　根深ねぎ パイナップル　みかん	米 でん粉 きび砂糖 春雨 杏仁ゼリー	米油 ごま油
8 (水)	ツナごはん　牛乳 県産とりつくね　キャベツのごまみそあえ かぼちゃのみそ汁	876 34.7 29.7	1199 45.8 38.6	519 6.7 3.3	649 9.6 4.2	まぐろフレーク 鶏肉 あさり 豆腐	牛乳 鰯･鰹･宗田節	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜	キャベツ 枝豆 根深ねぎ	米 きび砂糖 こんにゃく	白ごま
9 (木)	重陽（ちょうよう）の節句 ＜ふたばを知る献立＞ ごはん　牛乳　鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根炒め　手作りすいとん汁 鮭と野菜を味噌で味付けして、一緒に調理するよ！	847 35.3 20.6	1093 41.1 23.3	554 4.0 2.9	656 5.2 3.4	秋鮭 生揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	根深ねぎ ぶなしめじ キャベツ 切干大根 ごぼう 大根	米 きび砂糖 しらたき 米粉 こんにゃく	米油 白ごま
10 (金)	ごはん　牛乳 タンドリーチキン　ジャーマンポテト 米粉シチュー	911 35.9 24.5	1201 45.8 29.1	481 5.2 2.7	567 6.6 3.3	とり肉 ウィンナー あさり	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん 黄パプリカ 人参 アスパラガス グリンピース	にんにく 玉ねぎ エリンギ とうもろこし	米　米粉 きび砂糖 じゃがいも さつまいも	米油 オリーブオイル
13 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ごはん　牛乳　厚揚げの味噌田楽 切り昆布の油炒め　かきたま汁　梨 旬の食材	844 33.3 26.6	1089 39.8 30.4	521 4.2 3.0	595 5.2 3.7	豆腐 大豆 さつま揚げ なると 卵	牛乳 昆布	人参 さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう えのきたけ 梨	米 しらたき きび砂糖 でん粉	米油 白ごま
14 (火)	ごはん　牛乳 松風焼　小松菜の磯香和え そうめん汁 人気メニュー	831 35.6 18.7	1094 44.4 21.7	482 4.4 2.7	568 5.7 3.4	とり肉 大豆 豆腐 のり なると	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし れんこん しょうが えのきたけ 根深ねぎ	米 でん粉 きび砂糖 そうめん	白ごま
15 (水)	＜日本各地の料理※北海道＞ ひじきごはん　牛乳　いかの梅ねぎたれ ブロッコリーのおかかあえ　石狩鍋 北海道･石狩鍋	834 39.8 24.9	1095 49.4 29.4	492 4.3 3.2	579 5.5 3.9	油揚げ 豆腐 いか 糸かつお節 さけ角切	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん しそ ブロッコリー しゅんぎく	大根 もやし 根深ねぎ 白菜 うめ しょうが とうもろこし しいたけ	米 しらたき きび砂糖 でん粉	米油 バター
16 (木)	ごはん　牛乳 鶏肉の照り焼き　千切りキャベツ　ミニトマト キャベツのごまみそあえ　小松菜のみそ汁	838 33.0 27.5	1137 43.3 35.0	512 4.2 2.4	607 5.6 3.1	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 鰯･鰹･宗田節	トマト ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根	米 きび砂糖 水あめ こんにゃく じゃがいも	白ごま
17 (金)	ビーンズシチューライス　牛乳 豆腐ナゲット　エリンギと野菜のソテー ヨーグルト	881 27.3 24.3	1263 36.0 37.2	598 5.3 2.6	679 10.4 3.7	野菜豆腐 いか ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト パセリ	エリンギ りんご キャベツ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	米 じゃがいも	米油
20 (月)	敬老の日										
21 (火)	＜お月見献立※十五夜＞ ごはん　牛乳　さんまの開き 小松菜のおひたし　里芋汁　へそ餅(※静岡県) 旬の食材たっぷり	876 31.6 26.2	1082 36.0 27.3	453 4.0 2.3	524 4.9 2.7	さんま 糸かつお節 油揚げ あずき	牛乳 鰯･鰹･宗田節	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米 こんにゃく さといも 上新粉 きび砂糖	
22 (水)	ごはん　牛乳 鶏肉の唐揚げ～蒸し野菜添え～ なすとピーマンのみそ炒め　なめこのみそ汁	882 36.9 27.9	1202 49.8 35.2	447 4.8 3.3	526 6.3 4.3	とり肉 油揚げ 豆腐 あさり	牛乳 鰯･鰹･宗田節	人参 なす 青ピーマン 小松菜	しょうが キャベツ レモン 玉ねぎ にんにく なめこ 根深ねぎ	米 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	米油
23 (木)	未来創造学で中学生が開発中のレシピを、給食用にアレンジ！					秋分の日					
24 (金)	＜ふたばを知る献立※中学生考案レシピ＞ ごはん　牛乳　真鯛（まだい）のムニエル ほうれん草のごまあえ オニオンスープ　安納芋のムース	832 26.4 25.6	1051 30.9 27.7	449 4.3 2.5	515 5.5 2.8	まだい ベーコン あさり	牛乳	赤･黄パプリカ ほうれん草 人参 パセリ	レモン 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ セロリ とうもろこし	米 米粉 きび砂糖 じゃがいも 安納芋のムース	オリーブオイル バター 白ごま
25 (土)	＜ふたばを探す献立＞ チキンカレーライス　牛乳 野菜コロッケ　わかめの酢の物 双葉郡で有名な食材がいくつ入っているかな？	907 32.6 27.2	1163 39.2 30.7	530 5.0 2.9	600 5.7 3.5	糸かまぼこ とり肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 さやいんげん	キャベツ 切干大根 きゅうり みかん にんにく 玉ねぎ しょうが	米 野菜コロッケ じゃがいも さつまいも	米油
27 (月)	繰替休業のため学校給食はありません										
28 (火)	さつまいもごはん 牛乳　鮭メンチカツ 枝豆とツナのサラダ　白玉団子汁 旬の食材	832 28.8 28.3	1048 34.4 31.4	548 4.2 2.7	588 5.4 3.3	鮭メンチカツ あさり まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 枝豆 大根 ぶなしめじ	米 さつまいも 白玉だんご こんにゃく	米油 黒ごま 白ごま
29 (水)	ごはん　牛乳 お魚ナゲットとポテトのチリソース 小松菜じゃこのナムル　キャベツと卵のみそ汁 新メニュー	830 28.2 27.5	1117 36.3 34.1	496 8.3 2.6	588 11.8 3.2	卵 お魚ナゲット	牛乳 ちりめんじゃこ 鰯･鰹･宗田節	小松菜 人参	にんにく　玉ねぎ しょうが　根深ねぎ きゅうり　キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	米 じゃがいも きび砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま
30 (木)	ごはん　牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め　人参のごま和え もやしとわかめのスープ　チーズ	830 33.1 25.5	1089 41.7 29.6	543 4.6 3.2	606 5.3 3.8	とり肉	牛乳 チーズ わかめ	青ピーマン 赤パプリカ 人参	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 でん粉 ひよこ豆 きび砂糖	米油 ごま油 白ごま
給食日計 20 回	今月の食育目標について 食生活のリズムを整えるとは、食べる時間だけではなく、食べる食事の内容も合わせて整えていく必要があります。 給食で提供される主食、主菜、副菜、汁物は食べきれていますか？ 給食の栄養価や取り入れる食材は、皆さんの成長期に合わせて考えられています。まず目で見て「食べる量の適正」を知りましょう。そして、4月から8月の給食では食べられなかった・または少ししか食べられなかった苦手な野菜類も食べられる量を増やしていきましょう。	月平均栄養量 856 32.7 25.7	1130 41.1 30.9	497 4.7 2.8	580 6.3 3.5	今月の食育（自然の恵みについて） 新暦の9月9日～11日頃は、「重陽（ちょうよう）の節句」です。昔は旧暦で数えたので、ちょうど菊の花盛りだったことから、別名を「菊の節句」といって、長寿を祈る日とされてきました。さらに、昔には収穫祭の意味合いの濃い行事で、栗の節句と呼ばれ、栗ご飯などで祝い、感謝を捧げたともいわれています。 これにちなんで、9月9日（木）の給食は、双葉郡の収穫祭をイメージして、木戸川でとれる鮭をイメージして「鮭のちゃんちゃん焼き」を入れた＜ふたばを知る献立＞になっています。9月21日（火）の十五夜のメニューも秋の収穫をイメージした献立になっています。 自然の恵みに感謝して食の時間を過ごすことを意識してみてくださいね。					

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。　※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※給食では、エビ・カニ・そば・ピーナッツは出しません。　※「清潔なハンカチ持参」「手洗いの習慣化」を徹底しましょう！